想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

大圆满隆钦心髓前行

(诀窍)
堪布觉海编撰

需要先得到具德上师口传方可起修

为了使汉地实修弟子修学方便，今编撰大圆满隆钦心髓前行，能使生起出离的“修心百日”(闭关一百天)及积资忏罪的“五个十万”（五加行），按照历代祖师的言教诀窍明讲实修方法如下：

专修者每日黎明一座，傍晚一座，称黑夜两座；上午一座，下午一座，称白天两座。共分四座定时修持佛法则称之为“四时瑜伽”。另外有“六时瑜伽”的修持，即“四时瑜伽”加上上半夜一座和下半夜一座，共六座。早晨起坐时，首先想到，对面上空现出根本上师为莲花生大士圣相，周围有众勇士、空行母，摇动手鼓，发出咒声令行者觉醒，自身住于本尊与刹土的境界中， 心中的上师从中脉道上升至顶轮上空莲花宝垫上安住。

每座前，先去洗手间，洗面、洗手、洗鼻子等，后才进禅堂，关闭门，安坐在禅垫上，总之上座后莫被杂事干扰。决心要打坐，坚决不动摇此决心，要有这样“二铁环”决心。这是打坐前行的前行。

每次打坐应具足前行发心，正行无缘和结行回向，此三妙法为修持最重要之事，诚如无垢光尊者特别强调此三妙法说到：“前行发心正行无所缘，结行回向引摄全善根，行往解脱之道三妙法”。

前行发心妙法应如是：
身，两足金刚跏趺、双手结定印、脊椎正直、颈部微俯、
肩臂后张、眼觑鼻尖和舌尖抵上腭等毗卢七支坐；

语，左鼻孔、右鼻孔、双鼻孔清除浊气各三次（或一次）。
念诵语加持咒，即“嗡啊吽，舌根让（
）字生火烧化后，红光三钴金刚杵孔中，啊哩噶哩周围缘起咒，犹如珍珠字种放光明，供养诸佛菩萨令欢喜，复次回光语障得清净，证语金刚加持妙悉地。

啊哩咒：啊啊，伊伊，乌乌，日日，哩哩，额额，哦哦，昂啊（七遍）。
噶哩咒：噶卡噶噶阿，杂叉咱咱纳，扎叉乍乍哪，达他达答那，把怕巴巴嘛，雅绕拉瓦，夏卡萨哈佳（七遍）。
缘起咒：耶打嘛黑德札把瓦，黑敦得堪，打他噶多，贺雅瓦得，得堪杂约尼若打额汪把帝，嘛哈夏嘛那所哈（七遍）”；

意，如果修持的动机是恶念就必须改成善念；如果是小乘自私见地，就要转变为大乘菩提心。菩提心必须具备以智慧成佛位，以慈悲利众生此二缘。发心可分真谛菩提心和俗谛菩提心。实修时，具备三妙法至为重要，应时刻思维，为了众生成就佛位而修持。

此后，观想上师莲花生住于自身顶上，以哀呼声唱诵祈请文：“祈请三世诸佛之性，具四身圣者功德上师，请加持我领受灌顶；请加持我殊胜深道证悟在心中开发；请加持我证得空性本来面目见地；请加持我任运四相智慧圆满”。

“祈请加持心向正法，祈请加持法入妙道，
祈请加持道使迷断，祈请加持迷转智慧”。

此为修心时背弃执着的四步骤。接念隆钦宁体历代传承祖师祈请文：

“法身普贤如来以密意，金刚萨埵极喜金刚尊，
乃至吉祥狮子均加持，过去未来现在三世中，
大圆满传承师虔祈请。瞻洲六庄严及二胜尊，
大悲成就智力虽平等，内藏胜圣隐居密修行，

证得法身圆满隆钦巴，无垢光尊莲足虔祈请。
遍知诸法怜众大怙主，无垢光尊再显心宝库，
广大光明空界瑜伽士，无畏洲尊莲足虔祈请。
大悲观自在之意化身，救渡众生彼岸圣导首，

缘者成就修证瑜伽士，吉美嘉维纽固虔祈请。
外行犹如寂天大菩萨，内修成就夏瓦瑞自在，
密为殊胜大悲观世音，吉美曲吉旺波虔祈请。
世间八法转成一味灭，识行意图法界中清净，

如实证悟大圆满立断，伦多丹悲尼玛虔祈请。
证得圣地坛城比玛拉，普贤法身祖师隆钦巴，
五具报身佛位楞则杂，无二阿格旺波虔祈请。
诸佛智悲力之本性相，佛法精要光明大圆满，

浊时有情无明转智慧，赤诚伽造莲足虔祈请。
具集功德虽与佛等同，赐予恩慈胜过诸佛陀，
根本上师莲足虔祈请，增长教证正见请加被”。

念诵时，不要光顾语调优美，或以完成任务的心态而念诵，要从内心深处发出渴望祈请的呼唤。要与上师心意无二，融为一体而入定坐禅，这样就能得到胜义心意传承的加持。

正行无缘妙法应如是：上等根器者以大圆满、大手印和大中观的见地定中修持。次等根器者应专心一致，一心不乱地保持一颗清净心修持。其可分共同外前行和不共同内前行二部分。

首先，闭关一百天称为“修心百日”。
应具“四出离心”，即修暇满难得和寿命无常，以使追求今生的幸福之心转为出离心；修业力因果及轮回之苦，以使希望来世轮回得美满之心转为出离心。想要证轮回的果苦谛先要明白舍去轮回的因集谛，此为轮回因果的对治法。要实现涅盘的果灭谛，就要明了以涅盘的因行道谛才能得到。

明了解脱之功德就要修解脱道，一定要以三欢喜依止具相的善知识，并求具传承之诀窍殊胜法门，从“皈依”至“上师相应法”作为涅盘的因道谛。涅盘的果灭谛是以光明大圆满的正行实修，故懒惰人可专修不费辛苦自然解脱之法门本性立断（彻却）；精进人则可专修积极努力迅速解脱之法门任运超越（脱噶）。

“修心百日”以阿格旺波仁波切所分为准：
暇满本性三天，圆满四天，难得喻一天，数差别一天，骤然和断根各一天（二天），外器无常一天，内情三天，圣士一天，诸众尊主一天，种种喻义三天，死缘无定一天，欲求猛厉一天，总思轮回三天，热地狱一天，寒地狱一天，孤独狱和近边狱一天，
饿鬼聚居一天，行空一天，旁生居海一天，散居一天，人趣三大苦各一天（三天），生老病死各一天（四天），怨憎会、爱别离、所恶临身、所求不得各一天（四天），非天一天，天道一天，恶业三天，善业三天，一切业自性三天，解脱之功德一天，依止善知识三天，（以上修持每座分三段，其中后一段用来修皈依）。慈心三天，悲心三天，喜心三天，舍心三天，发心本性及分类等三天，自他平等三天，相换三天，重他三天，六度各三天（十八天）。就是这样连续修心一百天。

观想应清醒，正确，明明白白，细细分析和思维，
如果心累想不了时，不忆过去、不追未来、不接现在、不执着而止修，起念头时又接连观修，想不了时又放下，就这样止观交替或止观双运。此法门能使心平气和，心生堪能，对调伏恶心有很大的对治力。近代人不重视修心，实修佛法者越来越少，这是修行人不具出离心的结果。若能如实“修心百日”的话，就至少是一个能保持宁静、平息、温和、舒畅心境的修行人。若不修自心，不成熟自心，过早地领受密法的话，无疑使增上慢、虚荣心大大增加，变成直接或间接地追求世间八法。只是密法见地挂在口中，却不注重实修，不信业力因果的黑魔邪见就会遍布天下。

要寻找指引解脱之道的上师。众生天等、魔等、梵天王等都不会指导；
亲属父母好友等也无法指导，那么谁指导呢？只有上师善知识才能指导。光有勇气与胆量或自造臆说是成就不了的。遇到的上师不宜随便依止，如果遇上见行不正的魔上师及恶知识，就会把你引进邪道。因此要依止那些有清净的灌顶传承之法，有智慧、慈悲心等具功德的上师。总的来说，没有菩提心就根本不具备上师的资格。

历代祖师以实修五加行，即“五个十万”作为不共同前行。此分六部分来修。皈依，此为入佛门的前提，应首先受皈依居士戒以及七别解脱律仪戒等共同戒。特别是要认识大圆满皈依境。如果皈依和顶礼同时修持的话，身行大顶礼（老弱病残者行小礼也可以），顶礼时不要东张西望，腰挺直等动作要标准；口诵皈依词，不要绮语等；一心向皈依境，不要散乱、昏沉。若观不了皈依境，那就观想“全具宝贝”即一切三世诸佛菩萨上师三宝的功德全具足的上师---莲花生一位身相亦可以。
诵“真实三宝善逝三根本，气脉明点自性菩提心，

本源自性大悲坛城中，乃至圆满佛位恒皈依”。十万遍及补欠等，这是“五个十万”当中的第一个。同时进行的顶礼是对治自慢的法门，也要作十万遍及补欠等，这是“五个十万”当中的第二个。

发心是大乘佛教的根本大法，是大乘佛教的特点，是密乘大圆满的基础。要观想皈依境，
要受深观派或广行派之菩萨戒，修四无量心。自他平等与自他相换等为愿菩提心，修六度为行菩提心，此即俗谛发菩提心；无缘、无执着三轮即真谛发菩提心。特别是大圆满的发心甚为殊胜，故发此心而诵：“伙，种种显现水月幻化相，轮回相续飘泊众有情，自悟光明法界休息故

，今于四无量中而发心”。此偈念十万遍及补欠等，这是“五个十万”的第三个。

修诵金刚萨埵是消除违缘的最好法门之一。降甘露消障是方便生起次第净障法；金刚萨埵五方佛与刹土均观想后，无缘本觉中安住是智慧圆满次第殊胜净障法。“所净六罪门，能净四对治力来忏罪”,要掌握忏罪的方法诵百字明咒：
“嗡班杂尔萨埵萨嘛雅，嘛努巴拉雅，班杂尔萨埵帝罗巴，帝叉知卓美巴瓦，苏地约美巴瓦，苏部约美巴瓦，阿努拉多美巴瓦，萨瓦斯地美巴尔雅叉，萨瓦噶嘛苏杂麦，资当洗尔洋古如吽，哈哈哈哈伙，巴噶湾，萨瓦达它噶达，班杂尔嘛美木杂，班杂尔巴瓦，嘛哈萨嘛雅萨埵啊”。十万遍及补欠，这是“五个十万”的第四个。

供曼札是积聚顺缘福慧二资粮的殊胜法门之一。以布施、持戒、忍辱、精进及禅定为方便行有缘福资粮因，故得色身果；以智慧为见观无缘明智资粮因，故得法身果。此二资粮同样重要，无主次之分。这叫见与行无分离，智慧与方便双运。设供时，供台上放佛像、法本及佛塔等三依；前放修曼札；设好供品。

行者在佛坛前，先供三十七堆供，观想皈依境，用无名指沾红花香药水涂在曼札盘上，一边念百字明（一遍），一边用左手持供盘，右手腕擦供盘（顺时针三圈，再逆时针三圈）。

念诵：“嗡班杂尔布米啊吽，大自在金刚地基，嗡班杂尔日喀啊吽，外铁围山围绕，中须弥山王，东胜身洲，南瞻部洲，西牛贺洲，北俱卢洲，身洲，胜身洲，拂洲，妙拂洲，行洲，胜道行洲，声不悦洲，助声不悦洲，众宝山，如意树，满欲牛，自然稻，
轮宝，珠宝，妃宝，臣宝，象宝，马宝，将军宝，宝藏瓶，嬉女，鬘女，歌女，舞女，花女，香女，灯女，涂女，日，月，众宝伞，尊胜幢，其中天人福报所成受用福乐，无不圆满具足。至尊根本传承具德诸上师以及诸佛菩萨圣士俱，遍以此奉献。悲悯众生所求乞纳受，祈请如愿赐加持”。

接念七堆供：“大地涂香散满美妙花，须弥四洲日月作庄严，观想佛刹土而供养故，愿诸有情往生净土中。掌古如热那，曼札拉，布扎门噶，萨母札，萨巴热那，萨嘛亚啊吽”。修三身曼札时，应左手奉供曼札，右手持佛珠并每次念完一遍三身曼札后上一次供品于曼札供堆上。特别是现相化身曼札、本相报身曼札及所遍法身曼札等三身曼札，是大圆满隆钦心髓殊胜的曼札，因此应修诵三身曼札偈：

“嗡阿吽，
三千世界百亿刹，七宝天人满富饶，
我身受用悉奉献，愿得转法-轮王位。
有顶大乐密严刹，具五决定五智聚，
五尘供云难思量，由供获报土受用。
情器清净童瓶身，大悲无灭庄严性，
持身明点清净刹，由供愿住法身界”。
十万遍及补欠，这是“五个十万”的第五个。

上师相应法是证悟智慧与自心无二的最究竟的法门。首先于具功德上师处，闻传承之法领受四灌顶，上师和金刚兄弟之间应持清净三昧耶戒，而修持正行立断与超越一定要看准行者的根器适应力。弟子应该把上师视为佛陀，上师所作所为均看作息、增、怀、诛四业。如果对上师净信心不具足的话，就不会有成就。所表明胜义上师为意大智慧；象征释例上师是金刚持咒师相或出家人相。

修持时观皈依境，祈请莲师，供七支供，念莲师智、悲、力三成就的心咒：“嗡啊吽，班杂尔古汝贝嘛悉地吽”，一千万遍，并修持领受四灌顶的观想，这样令自心中开发智慧、证悟心性。结行摄收即为共同细瑜伽。

“破哇”是迁送心识的法门，是正行道的一部分。自利者，明智固定的话不用迁送法，但明智受违缘影响者，用迁送法来接引。其可分三身迁送法及三识迁送法等。利他者，以此殊胜证悟的一位上师为亡者作超度仪轨，他（她）的神识可被猛利的加持力送往净土中；
迁送妙法观想作得好的一位上师为亡者作超度，也可以受到善利法益；
只是具有俗谛菩提心的一位上师为亡者进行超度，无益也无罪。迁送心识法修开顶后，每日晚下座时至少观想一遍。另外，何日死亡来临时刻，把观想有缘悉皆化光为圆满次第，在明空双运中入定则为迁送之王。迁送法未能作的行者圆寂，中有间就会依所见、所闻及所知即本尊、咒声及法性的三会归瑜伽而得以解脱、成就。

结行回向妙法应如是：回向是善根增长的殊胜法门之一，每次修法下座前：“以此一座的禅修功德及三世诸功德，
诸佛菩萨的无漏善根和诸有情的有漏善根等一切用净心汇集一处，为众生离苦及苦因，得乐及乐果圆满觉佛位而回向；象诸佛菩萨以清净三轮而回向般我也如是回向”。如此想着诵回向文、发愿文：“众生由此妙净善，圆满福慧二资粮，已具福慧二资粮，净妙二身愿成就”等。

下座时，不要急着起来，观察一下自己，这一座有否被恶念占去，如果没杂念迷惑，不要高兴，应存想我还要看下一座怎样，以此来对治生起的傲慢；如果有杂念，要这样想，我若是一个没有迷惑的人，该早已成佛，以此来对治泄气，下一座决不让杂念占去，这样下决心来促进修

持。

下座出定期间，也要有时时不离正知正念，决不放逸的平静之心，
这样才能保持上座入定时修持得到的善缘心，否则被世俗虚幻景象所占有，这样就可能变成油滑之徒。

入睡前，观顶上上师从顶门通过中脉往下降临，住于自心的四瓣莲花中，发明亮光，观想外器佛与刹土化光，融入内有情本尊，此光融入自心中的上师，上师入无缘光明中，内明智空之本来面目不以别念打扰而养如来藏。如果醒来就要断除相继的妄念、心思散乱及梦境等，要用正念思维和光明连接养育，这样会证得睡光明及明知梦境。

觉海（迦造喇嘛）
一九九九年二月二十一日于南海

附：
大圆满隆钦心髓历代祖师名号录

普贤王如来（梵语：阿达尔嘛，藏语：根度桑波）。
金刚心（梵语：班杂尔萨埵，藏语：多吉僧吧）。
极喜金刚（藏语：噶罗多吉）。
吉祥狮子（梵语：喜利僧哈）。
妙吉祥友（藏语：江吧喜宁）。
慧经（梵语：嘉那素扎，藏语：益西多）。
贝玛拉牟扎。
莲花生（梵语：白玛桑吧哇，藏语：白玛炯来）。
法王（藏语：曲佳•赤松德赞）。
大臣（梵语：毗卢遮那，藏语：贝若扎纳）。
伴侣•智海（藏语：益喜造吉）。
无垢光（藏语：隆钦绕绛巴•智美哦色）。
无畏洲（藏语：吉美林巴）。
无畏佛子（藏语：吉美嘉维纽固）。
无畏法王（藏语：贝珠•邬金•吉美曲吉旺波）。
法日（藏语：龙多•丹贝尼玛）。
语音王（藏语：阿格旺波）。
戒海•除谜（藏语：慈诚伽造•明色）。

流通注意事项：
关于堪布觉海的著作、译作、仪轨等版权声明
１为杜绝在流通过程中可能出现的不如法现象，特作此版权声明。
２欢迎转载；但请注明出处：本资料（最初）刊登于宁玛资讯网站。
３除非堪布觉海本人亲自开许，否则不可将这些资料用于商业性出版物，或用这些资料变相盈利。可以印刷、（免费）结缘流通这些资料，但请事先通过宁玛资讯网站支会觉海堪布本人－－此举一则有表示对作者／译者的尊重之必要，二则可以请堪布提供最新校对版本，以避免过时版本中的打字错误等。
４转载时不得随意增删、变更著作、译作、仪轨中的内容，也不得随意增删、变更对于这些材料的读者／使用者的要求和限制。即：如果原出处（宁玛资讯网站）上对材料注明「须事先向具德上师求得口传方可起修」，则转载时也应作相应声明；有其他限制条件和没有限制条件的情况亦复如是。
５对某些诸如密传之类的法宝，将有各自相应的请阅条件与誓言，具体内容会另外告知，敬请索请者注意。
６其他个人、团体、网站、论坛等转载后不可随意增加诸如「版权所有，不可翻印」等声明。
７本声明解释权归堪布觉海本人。
８若有疑问，或发现文字中疑似打字错误之处，请通过宁玛资讯网向堪布本人询问。联系电邮：kathok_nyingma@yahoo.com
若欲自行在具有资格的善信中如法流通上述仪轨者，请务必将此『流通注意事项』随仪轨一并流通。